

コロナ禍で増えるメンタル不調にも！ サラリーマンの気持ちに寄りそうメンタル回復法

元サラリーマンの精神科医が教える 働く人のための メンタルヘルス術

2022年
3月11日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は尾林 誉史著『元サラリーマンの精神科医が教える 働く人のためのメンタルヘルス術』を2022年3月11日(火)に刊行いたします。

“心の水位”が下がってどうしようかと思ったら読む本

メンタル不調には、うつ、抑うつ状態など、いろいろな呼び方がありますが、そうした“心の水位”が下がっている状況とはどういうものなのかを理解し、早めのケアすることが大切です。

本書では、「病院選び」や「薬のこと」、「復職」に至るまで、メンタル不調を自覚した段階から、回復して復職するまでに、知っておいてほしいことをQ&Aでわかりやすく解説。元サラリーマンで、年間3000~4000人のメンタルケアに向き合ってきた精神科医・産業医の著者がお教えいたします。

タイトル:元サラリーマンの精神科医が教える

働く人のためのメンタルヘルス術

ページ数:240ページ

著者:尾林 誉史

価格:1,650円(10%税込) 発行日:2022年3月11日

ISBN:978-4-86667-362-2

【目次】

- 第1章 心の水位が下がってどうしようかと思ったら
- 第2章 クリニック・ドクターの選び方
- 第3章 どうやって治っていくか
- 第4章 治療・薬などで知っておいたほうが良いこと

【著者プロフィール】

尾林 誉史(おばやし・たかふみ)



精神科医・産業医 VISION PARTNERメンタルクリニック四谷院長

1975年、東京生まれ。東京大学理学部化学科卒業後、株式会社リクルートに入社。リクルート時代、社内外や年次を問わず発生するメンタル問題に多数遭遇、解決に向けて付き添う中で目にした産業医の現状に落胆するも、とあるクリニックの精神科医の働き方に感銘を受ける。2006年、産業医を志し退職。退職後、弘前大学医学部に学士編入。東京都立松沢病院にて臨床初期研修修了後、東京大学医学部附属病院精神神経科に所属。

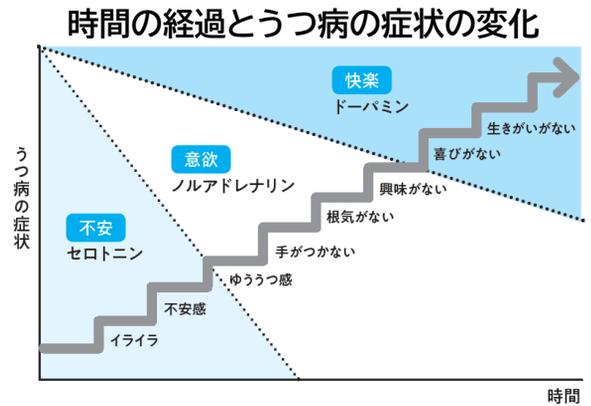
現在、note、面白法人カヤック、ジモティーなど20社弱の企業にて産業医およびカウンセリング業務を務めるほか、メディアでも積極的に発信を行っている。



Q. 回復のために第1段階でやるべきことはなんですか？

A. ともかく、「ちゃんとダラダラ休む」ことです。

まず初めの第1段階では、ちゃんと休むことが必要です。この段階は、ひたすらうみを出し切るようなものだと思ってもらいたいです。「いわばデトックスです」という言い方もします。ともかく、回復の右上がりの曲線にしっかりと乗っていくためには、初めのこの時期に、グダグダし、ダラダラすることが、必要です。期間は1か月から2か月ぐらい。ちゃんとダラダラすると回復までの時間が短くなります。



Q. 調子のいいときは、仕事のメールに返事をしてもいいですか？

A. メールやLINEは、見られないようにしてください。 仕事モードに入るのは、まだ早いのでやめておきましょう。

ちょっと調子が戻ってくると、受信したメールだけでも返そうかという気持ちになるかもしれませんが、しかし、仕事モードに入るのは、まだやめておきましょう。メールが見られないようにする、チャットやLINEから外すなどしましょう。

かつてはできていたことがうまくいかないと、自信をなくしてしまいます。自分を一番脅かすものは、以前の自分です。雑誌をパラパラと眺める、娯楽小説やコミックを読む、動画を観る、外を歩くといった、エネルギーがあまり必要ないものから始めていきましょう。

Q. 良くなったと思ったらまた悪くなるのは、治療が合わないのでしょうか？

A. それは必ず起こってくることです。 大きい波で回復していきなかに、どうしても小さい波の上がり下がりがあります。

回復は、一直線に右肩上がりするのではなく、良くなったり悪くなったりします。大きい波と小さい波があると考えてもらえれば、いいと思います。

メンタル不調とは、普通でいたものが、何らかの原因でうつ状態に陥って、ストンと落ちてしまっていることです。そこから描いていく上昇曲線のカーブは、人さまざまです。

医師との信頼関係があり、お薬もバッチリはまり、環境も整っていれば、ちゃんとした上昇曲線のカーブを描いていきます。小さい波ばかりに注目していると、つらいことも多いし、全体が見えなくなります。小さな波が起こるのは一生懸命治療に立ち向かっている証拠です。

数日という短い単位では悪くなっているように感じて、1か月、3か月単位では良くなっているのです。

